



**CIS ADULTES
2020 / 2021**

EN FORME !

Besoin de défoulement ? Goût de l'effort ? Simple envie de détente ? Contre le stress du quotidien, la pratique sportive ! Les CIS sont ouverts à partir de 18 ans, pour tous niveaux. N'hésitez plus, inscrivez-vous !

Direction des Sports 04 42 44 32 10
sports@ville-martigues.fr

www.ville-martigues.fr  Ville de Martigues - Officiel



ville de
Martigues

Badminton

Lundi 12h - 13h Gymnase des Salins

Renforcement musculaire

(échauffement en musique, circuit training...).

Mardi 12h - 13h Gymnase des Salins
Vendredi

Tennis loisir

Mardi
Jeudi 18h - 19h
Mercredi
Courts Julien Olive (confirmés)
Courts Julien Olive (débutants)

Fit'Combat

(renforcement musculaire, initiation combat, cardio) avec Betty Aquilina, vice-championne du monde de karaté 2010. Réservé aux femmes.

Mercredi 12h 15 - 13h 15 Dojo St Roch

Parcours training

(course, renforcement musculaire, cardio...).

Jeudi 18h 30 - 19h 30 Club House Julien Olive

Circuit Training

Jeudi 12h - 13h Gymnase des Salins

Futsal

Jeudi 20h 15 - 22h 15 Gymnase Pagnol

Step

Vendredi 18h 30 - 19h 30 Gymnase J. Lurçat



Chaque centre ne sera ouvert que dans la mesure où le nombre d'inscrits sera suffisant.

■ Cotisation

pour l'année :

70€, 130€ pour 2 activités,

190€ pour 3 activités

par trimestre :

30€, 50€ pour 2 activités,

70€ pour 3 activités

■ Inscription

Les activités débuteront le **jeudi 1^{er} octobre 2020**.

Vous pourrez vous inscrire au service de la Direction des Sports Animation dès le **mardi 8 septembre 2020**, de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30.

■ Modalités d'inscription

Le dossier exigé doit être complet. Il comporte :

- Une fiche d'inscription.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive de moins de 3 mois.
- La présentation du livret de famille ou de tout document officiel attestant de l'identité de la personne à inscrire.
- Un justificatif de domicile (facture EDF moins de 3 mois, taxe d'habitation, etc).
- La cotisation

■ Contact

Direction des Sports

Tel. 04 42 44 32 10

sports@ville-martigues.fr